



**WEEK-END**  
di  
**MEDITAZIONE del SUONO PRIMORDIALE**

LA TECNICA DI MEDITAZIONE INSEGNATA DAL  
DOTT. DEEPAK CHOPRA



La Meditazione del Suono Primordiale è una tecnica di meditazione che ha origine dall'antica tradizione Vedica Indiana.

Il Dott. Deepak Chopra, medico ayurveda definito dal Times Magazine "il poeta-profeta della medicina alternativa", ha introdotto questa tecnica in occidente in modo che possa essere insegnata e resa accessibile a chiunque.

#### **A chi si rivolge?**

La Meditazione del Suono Primordiale è una tecnica che può essere appresa e praticata da chiunque. Per la sua semplicità si adatta perfettamente anche ai ritmi di vita e di lavoro intensi, tipici della nostra civiltà.

#### **Quali sono i benefici?**

La meditazione può favorire il raggiungimento di diversi benefici, che variano da persona a persona, a seconda dei bisogni e delle caratteristiche di ciascuno.

Praticare la **Meditazione del Suono Primordiale** (*Primordial Sound Meditation*) tutti i giorni vi aiuterà a:

- Controllare lo stress & ridurre l'ansietà
- Creare pace interiore
- Favorire la consapevolezza, l'attenzione, la concentrazione
- Favorire l'intuizione e la creatività
- Migliorare il vostro sonno
- Favorire il dialogo con se stessi

Praticata con continuità la meditazione può diventare uno strumento straordinario di crescita ed evoluzione personale

La Meditazione del Suono Primordiale è uno strumento, una tecnica, che facilita il contatto con se stessi. E' questa sua funzione a renderla così importante e preziosa.

La meditazione ci aiuta ad entrare in contatto con la nostra ricchezza interiore.

# PROGRAMMA del WEEK-END di MEDITAZIONE del SUONO PRIMORDIALE

## Prima Sessione

### *Introduzione ai Principi di Base*

In questa prima sessione i partecipanti apprendono i principi base della Meditazione del Suono Primordiale, l'uso dei suoni e lo scopo della Meditazione.

## Terza Sessione

### *Aspetti Pratici della Meditazione*

Si esaminano gli aspetti pratici della Meditazione, si condivide la propria esperienza, risposte alle vostre domande.

## Dopo il week-end

### *Incontri di Meditazione*

Tutti i partecipanti al week-end potranno partecipare liberamente ai futuri incontri di meditazione nonché rifrequentare nuovamente il seminario.

I futuri incontri di meditazione sono aperti non soltanto ai meditanti del Suono Primordiale ma anche a chiunque pratici un'altra forma di meditazione silenziosa e abbia piacere di meditare in gruppo

## Quota di partecipazione

La quota di partecipazione comprende:

- ❖ tutte le sessioni in un week-end
- ❖ mantra personalizzato
- ❖ l'istruzione personale
- ❖ yoga delle 7 Leggi spirituali
- ❖ una piccola conferenza il sabato sera
- ❖ manuale del Centro Chopra per i nuovi meditatori
- ❖ meditazioni individuali e di gruppo

**200 euro – MAX 10 partecipanti**

## Seconda Sessione

### *Istruzioni Individuali*

I partecipanti si presenteranno all'ora stabilita per incontrare individualmente l'istruttore. Ogni partecipante riceverà il proprio Suono personale e riceverà istruzioni specifiche su come utilizzarlo. Per la prima volta praticherete la meditazione usando il vostro mantra del Suono Primordiale

## Quarta Sessione

### *Una visione degli Stati più elevati di coscienza*

Questa sessione finale include una illustrazione specialmente preparata da Deepak Chopra per dare ai partecipanti uno sguardo d'insieme sulle possibilità di sviluppare nel tempo altri livelli di consapevolezza e di percezione della realtà.

## Informazioni Generali

Per partecipare al week-end è necessario fornire con qualche giorno di anticipo le seguenti informazioni:

- ❖ data di nascita (giorno, mese, anno)
- ❖ luogo di nascita (città, stato)
- ❖ ora di nascita (se possibile)

Per iscriversi al seminario,  
inviare mail con le informazioni  
generali a  
[sophialuyypaert@choprateachers.com](mailto:sophialuyypaert@choprateachers.com)

*L'iscrizione sarà ritenuta valida dopo aver  
ricevuto l'acconto di 50euro*